Les conseils pour la bonne préparation du moringa :

Le moringa est riche en micronutriments bon pour le corps mais attention, il faut prendre des précautions lors de la cuisson. Des feuilles peuvent être utilisées en alternance fraiches, sèches ou réduites en poudre ou légèrement cuites.

Mode de cuisson: les composés nutritifs sont plus ou moins bien conservés et assimilables.

- Le Fer, le Magnesium sont mieux assimilés quand les feuilles sont cuites.
- Le calcium est bien absorbé grâce à la présence de vitamine D dans le Moringa.
- La vitamine C est soluble dans l'eau et rapidement détruite par la chaleur (blanchiment, pasteurisation): donc cuire avec peu d'eau et peu de temps (5mn).
- La vitamine A est détruite par les hautes températures (friture, four chaud >200 °c), mais bouillir les feuilles permet de libérer la vit A et de mieux la digérer: Limiter l'exposition à l'air (couvercle) et bouillir moins de 15 minutes donne de bons résultats.

L'eau de cuisson doit être conservée pour récupérer les éléments hydrosolubles (Vit C et B, calcium, fer, magnésium)

Veillez à la bonne association des aliments:

L'alimentation doit donc être variée pour couvrir l'ensemble des besoins. L'autre avantage est de permettre une meilleure assimilation des composés du Moringa.

La disponibilité du fer dans les matières végétales est faible par rapport à celle des produits d'origine animale, mais la présence de vitamine C améliore sa disponibilité. Il est donc préférable d'ajouter du jus de citron, ou des tomates bien mûres dans le mélange, et de la viande ou du poisson gras même en petite quantité.

Quelques recettes…

Moringa aux poissons :

Ingrédients : poissons, tomates, oignons, ail, feuilles de moringa fraîches, sel et huile.

Nettoyer les poissons, les faire cuire, préparer la sauce tomate.

Pour conserver les micronutriments, ajouter dans la sauce les feuilles de moringa lavées, et la verser sur le poisson peu avant la fin de la cuisson. Ajouter le soumbara et gingembre éventuellement.

Moringa aux légumes et au manioc :

Ingrédients : Manioc, carotte, choux, tomate, vinaigre, huile, sel, feuilles de moringa.

Cuire le manioc découpé en petits morceaux, /!\ ne pas oublier de jeter la première eau de cuisson afin d'éliminer l'acide.

Découper les légumes crus, ensuite ajouter les feuilles de moringa. Mélanger le tout avec la sauce vinaigrette ou du citron.

VITAGUI News

MORINGA MODE D'EMPLOI

L'importance de l'équilibre alimentaire

Le corps humain a besoin de lipides et de lipides (céréales, huile) pour faire fonctionner les fonctions motrices (cœur, muscle) et de micronutriments pour la croissance et pour faire fonctionner le sang , le cerveau, les organes régulateurs. L'alimentation doit donc être variée pour couvrir l'ensemble des besoins.

Plantez des pieds de moringa dans votre cour

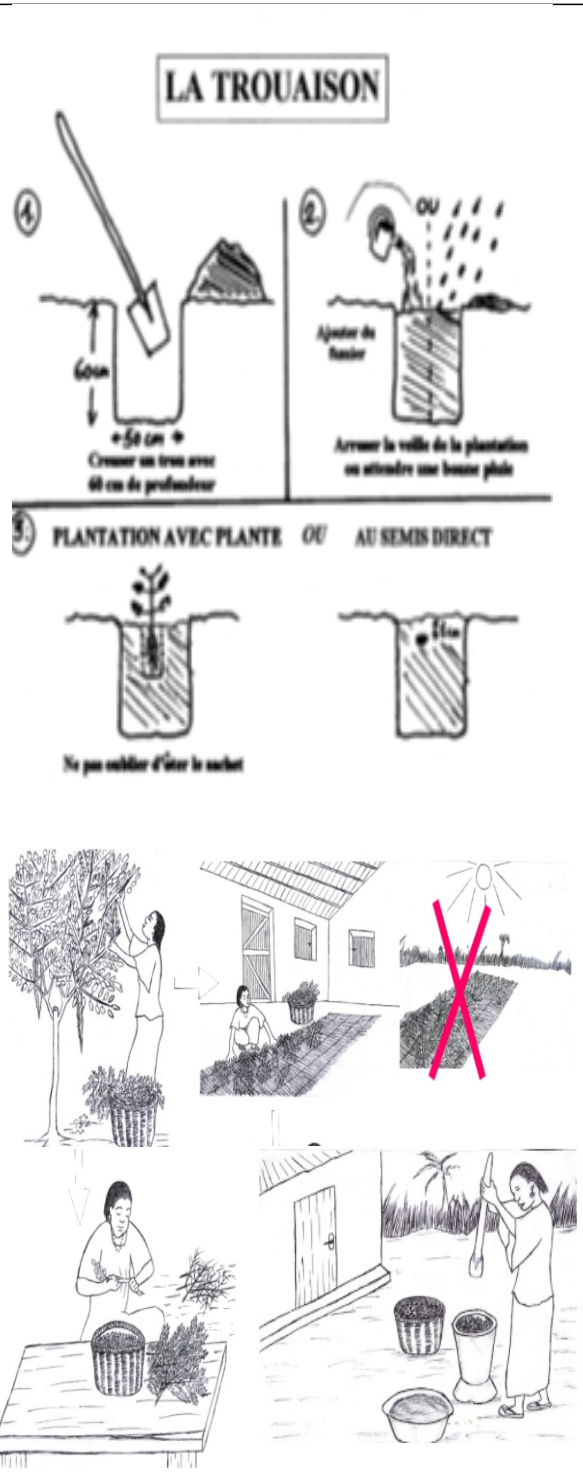
Vous disposerez ainsi d'une fourniture gratuite des protéines, minéraux et vitamines pour accompagner le repas de toute la famille

Les conseils pour le séchage du moringa

Comme pour tous les produits alimentaires, **il ne faut pas sécher les feuilles en plein soleil** car les rayons du soleil tuent les vitamines. C'est très grave, car les vitamines sont essentielles pour l'équilibre du corps et du cerveau.
Après la cueillette, il faut plonger les feuilles dans un seau d'eau propre, ensuite, secouer les feuilles à sécher sur une natte propre, à l'abri des poussières et des animaux.

Nota : les feuilles peuvent être consommées humides. Dans ce cas, il faut les consommer dans la journée de la cueillette et veiller à ce que les feuilles soient bien étalées dans un endroit aéré, à l'abri du soleil, cela évitera qu'elles ne pourrissent dans la journée.

Après le séchage enlever les branches puis piller puis stocker dans un bocal à l'abri de l'humidité et du soleil



Quelques conseils informations pour la culture du moringa

Le plan livré en sachet est prêt à être planté. Il faut trouver un emplacement clôturé dans un lieu légèrement ombragé et éloigné des gouttières. Préparer le sol comme suit :

Oter le sachet au moment de la plantation.

Ensuite, arroser tous les 2 ou 3 jours (1 verre d'eau par pied, pas plus, attention, au début, il ne faut pas faire couler l'eau sur les feuilles qui sont fragiles). Ne pas arroser en période de pluies. Attention éviter les arrivées d'eau qui pourraient noyer le plant.

Veiller à ce que le plant ne soit pas en danger des insectes (sauterelles, criquet, termites). Il faut bien sur interdire l'approche des ruminants.

Si la plante est pliée, prévoir un tuteur. Lorsqu'il aura atteint 1.00 m de haut, il faut pincer le bourgeon terminal de la tige centrale. Cela provoquera la croissance de branches latérales qui seront également pincées et augmentera ensuite les rendements en feuilles.
Si vous ne le pincez pas l'arbre deviendra grand et plus difficile à cueillir.